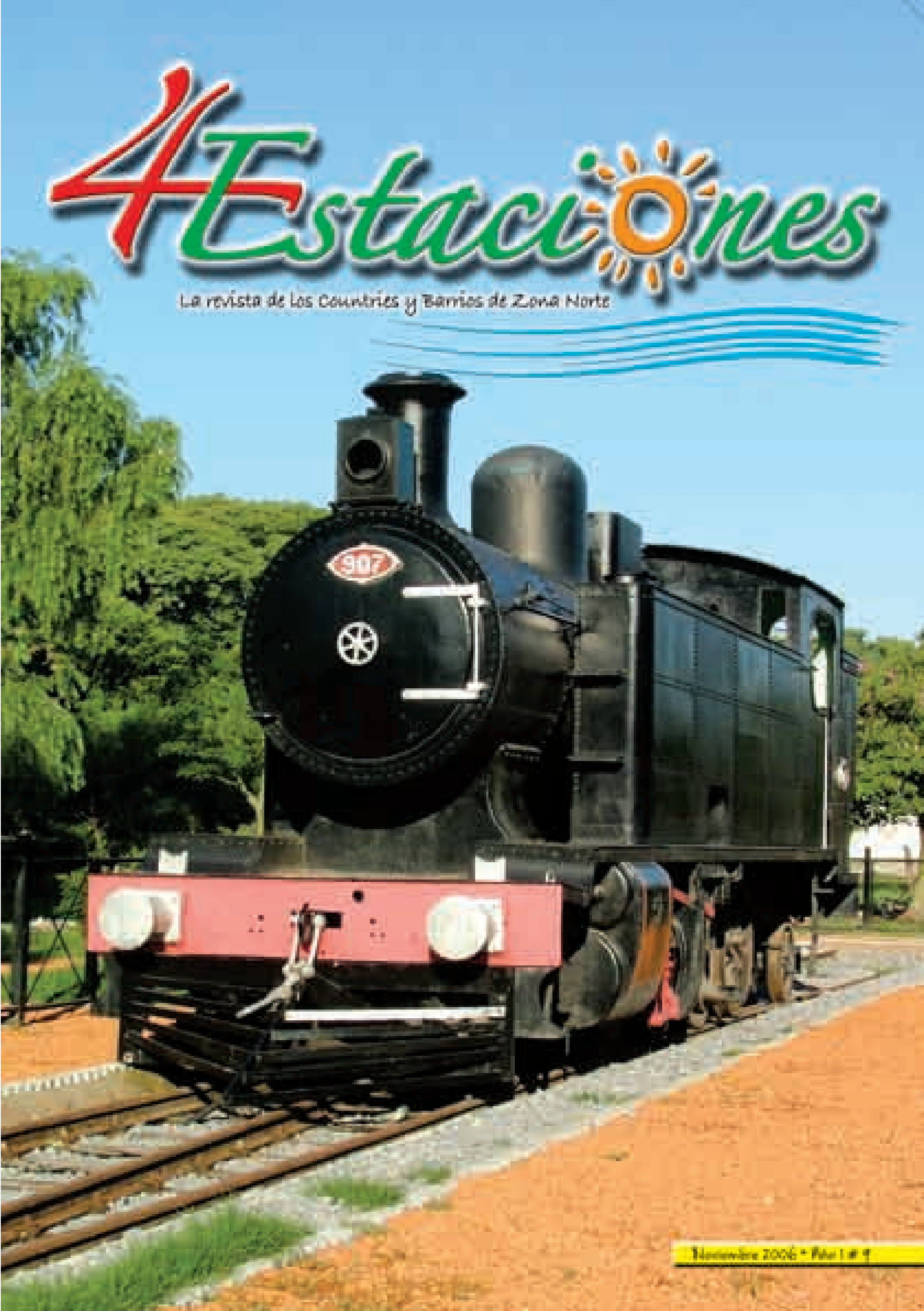
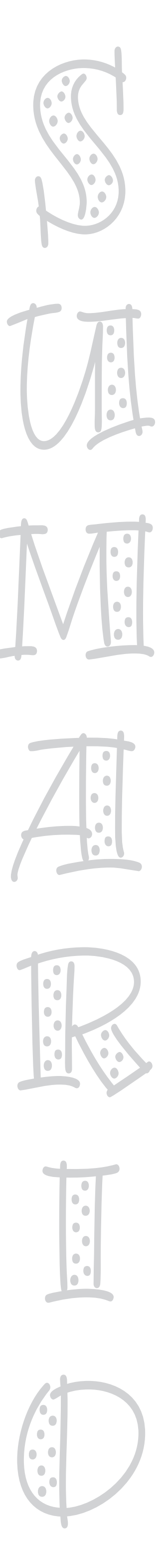
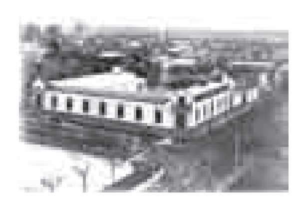

4Estaciones
La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte
907
Noviembre 2006 • Año 1


SUMARIO


4Estaciones











Estimados Lectores, Auspiciantes y Amigos:

En el mes de la tradición, todos los que conformamos la familia de 4Estaciones, aspiramos a que nuestra Revista llegue a ser, a pesar de su juventud, algo tradicional en la zona en la que hemos elegido vivir.

A través de sus páginas tratamos de reflejar las inquietudes y hechos que nos acontecen sin dejar de brindar notas de interés, ayuda y esparcimiento.

La tradición es un vocablo que deriva del latín y significa legado, donación. Cada pueblo tiene sus propias costumbres, usanzas y ritos que los identifica y diferencia de los demás. Estas, se trasmiten de padres a hijos y se conservan a través de los tiempos.

Para conmemorarlo, se eligió el día 10, en honor al natalicio de don José Hernández, autor del Martín Fierro, nuestro libro más representativo.

El día 22 se festejan "El Día de la Música", y de nuestra flor Nacional "El Ceibo", tan poco promocionada a pesar de su belleza y de la hermosa leyenda que representa.

Pero no todo termina acá pues hace 70 años, el 25 de noviembre de 1936, un argentino recibía por vez primera el Premio Nobel de la Paz: el doctor Carlos Saavedra Lamás (1878—1959) por su participación en el tratado de paz de la guerra Paraguaya-Boliviana.

Terminando el mes, con El Día del Teatro, el que se instituyó en homenaje al primer teatro que existió en Bs. As. "El de la Ranchería" cuyo incendio aconteció el 30 de noviembre de 1820.





Noviembre 2006
Año 1 - Número #9
Dirección:
Sandra de Ares

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Silvia y Martha

La revista 4Estaciones es una publicación mensual independiente de DISTRIBUCION LIBRE y GRATUITA, en la zona de Maschwitz, Belén de Escobar, Garín y Tigre.

Countries:

Aranjuez, Aranzazu, Los Horneros, Maschwitz Club, Náutico Escobar y C.U.B.E.

Barrios Cerrados:

Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, La Arbolada, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, Las Glorias, Los Angeles Village, Los Robles, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, River Oaks, San Andres, Santa Catalina, Santa Clara, San Isidro Labrador, San Lucas y Setiembre.

Los editores de 4Estaciones no se responsabilizan por las imágenes ni los valores publicados por los anunciantes en cada edición, como tampoco por las opiniones vertidas en las notas firmadas.

Reg. de la Propiedad Intelectual: en trámite. - Tirada de esta edición: 3800 ejemplares.

Fantasma

Las aguas azul oscuro de la Patagonia se agitan cada primavera con el arribo de las ballenas francas. Abstraídos por la enigmática belleza de tal concentración buscamos entre las olas un vestigio, una señal de esos cuerpos negros como la noche sin luna, que nos indique la exacta posición del más profundo de los latidos.

Pero de pronto una blanca sombra se desliza por el fondo, una brisa de nieve, una duda, un sutil misterio, una pregunta, la imperiosa necesidad de una respuesta. La viva leyenda que emerge y se muestra. Una ballena blanca, un fantasma que surge desde las profundidades con más aspecto de alma que de cuerpo, más una aureola que un suspiro, más enigma que ciencia.

Los escritos aseguran que un animal es albino porque ha heredado genes que no producen las cantidades correctas de un pigmento llamado melanina. ¿Eso es todo? ¿Sólo se trata de un gen equivocado? ¿Debemos suponer que la naturaleza desacertó al crear un ser más visible a los depredadores y más sensible a la acción del sol? Las ballenas son negras, los tigres a rayas y el pavo real estridente. Así es como funciona. Cada color, cada forma responde a una imperiosa necesidad. ¿Debemos entender que un ejemplar albino es un simple error? ¿Una enfermedad?

Los seres humanos no solemos ser muy sensibles a los individuos enfermos pero nos apasionan los animales albinos, nos generan una clara imagen de pureza. Todo lo blanco es puro. La blanca paloma de la paz, el caballo de los grandes héroes, el pelo de los sabios ancianos. Hasta utilizamos mensajes blancos para sugerir una idea, la novia que se viste de albo para entregarse en el altar, la nívea bata del médico que cura y protege, la inmaculada bandera que marca el final de la batalla.

Si es blanco no puede ser malo, si es blanco ha de ser puro. Demasiado inmaculado para tejer una simple estadística o para ser tenido en cuenta por los eruditos en los tratados. Tan casto que casi no lo toca la ciencia, que se asume y se contempla sin mayores explicaciones. Que se admite como un gen equivocado, como si los dioses hubieran mirado para otro lado, como un error. ¿Un error o un intento de la vida por mostrar el alma que de tan sagrada casi ni se la mira?

Una ballena blanca, casi un fantasma, desliza su sutilidad en el océano profundo, balanceándose entre Jonás y Ahab como un designio, como un mensaje, como una idea susurrada al viento. Con la diferencia de ser diferente y la incógnita que siembra la duda.

Tito Rodriguez
Director
Instituto Argentino de Buceo



La arquitectura y la cocina

Dos familias tienen gustos muy diferentes en cuanto a la decoración de sus cocinas. Ambas están resueltas a disponer todas las comodidades modernas y a estar a la última en tendencia de interiorismo. Existen infinitos diseños posibles para la cocina rústica o tradicional. Cada familia se decide por un enfoque distinto: una elige un diseño de alta tecnología y otra opta por una cocina country.

Desde el punto de vista de la Bioarquitectura, la moda no es tan importante.

El esfuerzo esencial de la Bioarquitectura es la realización de un clima interior que sea sano, vital y armónico, respetando principios y conceptos holísticos , uniendo el conocimiento antiguo de la Arquitectura solar pasiva, la Geobiología, y el Feng Shui.

Conceptos y Criterios Climáticos de la Arquitectura Solar Pasiva.

La cocina es fuente de calor natural; ubicarla en el área Sur, Sudeste, Sudoeste, fachadas frías, ayuda a controlar la perdida de calor del resto de los ambientes en invierno y evita el sobre calentamiento del lugar en los meses cálidos.

Diseñarla con ventilación cruzada es de suma importancia, evitaremos condensación en exceso y concentración de olores y humedad, garantizando así un equilibrio orgánico de modo natural.

Conceptos y Criterios Geobiológicos a tener en cuenta

Si al hacer el estudio geobiológico del lugar detectamos zonas con alteraraciones difíciles de evitar con la construcción de la vivienda ,como venas de agua en coincidencia con cruces Hartman y Currey, la cocina que se la "habita" en movimiento puede ocupar este lugar en el terreno, liberando el más propicio para los dormitorios y lugares de estudio o trabajo, por sobre todo las camas y escritorios.

Conceptos y Criterios de Armonización y Organización Feng Shui

En la cultura china se presta gran atención a los alimentos. A veces se habla de ellos como una forma "Chi" posnatal. Lo que significa que una vez que hemos nacidos los alimentos nos proporcionan la energía vital del universo. La cocina es el centro de admisión y transformación de los alimentos. Esto le hace ser por lo tanto un centro de riqueza y salud, ya que cuanto más nutritivos sean los alimentos, más energía tendrán las personas, para trabajar, estudiar y vivir en plenitud.

Evitar

Evitar los baños cerca. La cocina representa el elemento fuego (cocción de alimentos), debe situarse lo más lejos posible de los baños (eliminación de residuos). Si miramos este concepto con la mente, dejando de lado la magia, todos sabemos los posibles desagradables olores de un baño, en oposición a los maravillosos aromas de la cocción de los alimentos.

Evitar las ventanas por encima del anafe. El viento puede apagar el fuego dejando el gas al descubierto, además el reflejo del sol transforma al fuego en casi invisible impidiéndonos una visión clara.

Aconseja

Situar la cocina lo más lejos posible de la entrada principal, predispone psicológicamente a un obsesivo interés por la comida.

La persona que esté cocinando debe poder ver la puerta de acceso, de lo contrario si le da la espalda acabará padeciendo un estado de tensión proclive a accidentes. Según esta filosofía, tensión se trasmitirá a través de los alimentos con llevando a problemas de salud y de relación.

El fuego y el agua (lugar de cocción y lugar de la pileta), deben estar lo más alejado posible, uno del otro, y tampoco enfrentados. En lo cotidiano esta distribución aumentaría la posibilidad de accidentes: Si recordamos cuan peligroso es aceite hirviendo salpicado por agua, logramos comprender este criterio.

La vida orgánica requiere la transformación constante de la energía; también el hombre esta sometido a esta ley de la naturaleza. En la Arquitectura se produce el intercambio natural de la energía en dos planos distintos: primero, entre el edificio y el medio ambiente; luego entre el hombre y el edificio. Ningún detalle se deja librado al azar, todo se resuelve buscando un orden superior e integrador, más halla de las apariencias, apoyada en los principios de la salud personal del hombre y de la ecología universal, base de la Bioarquitectura.

Caso Real

Adriana y Arnoldo se decidieron luego de mucho debate por una cocina de líneas puras, casi moderna incluso con toques de color. Para Adriana era importante una clara distribución por áreas de las diferentes tareas: almacenar, cocinar, lavar, y muy buena iluminación natural. Para Arnoldo que este estrechamente ligada a la parrilla para hacer más rápido y fácil el transporte de vajilla y alimentos, y para ambos ver el espléndido paisaje del contrafrente, mientras cocinan o preparan el desayuno.

1) Se hizo el estudio geobiológico del terreno, el lugar no presentaba anomalías graves. Se evitaron los cruces facilmente, en los centros de trabajo.

2) La cocina se la ubico en el extremo Este desde la entrada principal, ocupando el área Sur de la vivienda ,con vista al golf orientación Este, excelente a su vez para la iluminación natural

3) Esta ventana además hace de pasaplato directo al área de la parrilla, simplemente corriendo el ventanal

4) Otra ventana pequeña se colocó en el área Sur, para que actué como ventilador natural, succionando los vientos fríos y refrigerando naturalmente.

5) Los dos centros de fuego: horno y anafe se alejaron de la pileta, creando a su vez tres áreas claras de trabajo..

6) La ubicación del anafe hace que la persona que esta cocinando tenga control directo de la puerta de la cocina

7) Se reforzó la división de los sectores prolongando la mesada-barra separando las áreas de trabajo de las de acceso y almacenamiento, (heladeras y despensa), ubicadas en la circulación que interconecta la parrilla y el comedor, evitando así cruces de funciones. La mesada -barra abierta contiene canastos de mimbre para verduras naturales y guarda electrodomésticos al alcance de la mano, sin ocupar la mesada de trabajo.

8) La decoración se basó en la búsqueda de la armonía . Los cinco elementos que aconseja el Feng Shui están representados en equilibrio.

Muebles de haya, y carpintería. (elemento Madera)

Artefactos y campana extractora con fondo en acero inoxidable mate ideal para una fácil limpieza; mármol gris mara con altos zócalo cubriendo los sectores más expuestos al desgaste y la limpieza (elemento Metal).

Dos áreas de cocción (elemento Fuego).

Ocupa el área con orientación Sur (elemento Agua), óptima para las cocinas.

Se eligió el color verde azulado para las alacenas ,y centros de trabajo, colores directamente relacionados con buena salud.

El muro envolvente se pintó de amarillo-ocre, (elemento Tierra) vinculado al 3º chakra: el plexo solar , digestión, hígado, estómago, excelente sobre el metabolismo, y estimulante cerebral.

Arquitecta Adriana Neimoguen

Estudio histórico - genealógico

ALGO MÁS SOBRE BELEN DE ESCOBAR,
LA RAZON DE SUS NOMBRES Y SU CREADORA
DOÑA MARIA EUGENIA TAPIA DE CRUZ.

por Aldo Abel BELIERA

Belén forma con el compuesto Escobar el nombre de la principal localidad del partido de Escobar.

Antes de la creación del pueblo, este lugar y sus inmediaciones era conocido por una posta, donde paraban para el descanso tanto pasajeros como animales que arrastraban las carretas, jinetes, o conductores de otros medios de transporte de la época que circulaban por el camino real para dirigirse a la provincia de Santa Fe. Esta posta es citada en documentos desde el año 1768 en el paraje de la "cañada de Escobar".

El origen "Escobar" se remonta al año 1582, cuando Juan de Garay hace entrega de unas tierras a Alonso de Escobar, bautizando en ese acto a través de la "isla de Escobar", todo el trayecto del arroyo, que toma el nombre Escobar o cañada de Escobar.

Si bien la isla y el arroyo no se encuentran dentro del ejido actual de la ciudad (1) este acontecimiento, por su importancia, le ha transferido su denominación.

Cuando el ferrocarril proyecta el tendido de vías para llegar desde Buenos Aires a Campana, doña María Eugenia Tapia, en ese entonces viuda de don José Antonio Cruz, conjuntamente con sus hijos Galo y Pedro (casados), Juana (viuda), Trinidad y Marta (solteras), deciden efectuar la donación de las tierras desde el Km. 47 al 53 (95.768.00 m2) para el trayecto del riel, construcción de una estación y playa de maniobras. Este compromiso de cesión gratuita con la empresa del "Ferrocarril Buenos Aires a Campana Limitada", cuya sede central operaba en Londres y estaba representada en el país por el concesionario Guillermo Matti, se formalizó en dos etapas; la primera el 8 de noviembre de 1876 y la segunda el 2 de julio de 1877, actuando en ambas operaciones el mencionado representante. (2)

El inminente paso del ferrocarril significaba un avance en las comunicaciones con otros centros de población para el transporte y comercialización de los productos obtenidos en estas tierras. Estas pueden haber sido las razones que llevaron a doña Maria Eugenia Tapia, a ceder también parte de las tierras de su propiedad para formar un pueblo alrededor de la estación ferroviaria, al cual, según su deseo, se le impondría el nombre de Belén.



Mensura del pueblo de Escobar practicada en el mes de marzo de 1890 por el agrimensor Mariano Iparraguirre para los herederos de doña María Eugenia Tapia.



Colegio Santa María

Al inaugurarse la estación ferroviaria sus autoridades le asignan el nombre "Escobar" y ello produce una confusión, ya que el apelativo Escobar adquiere mayor popularidad y se conocerá a la localidad por el nombre de su estación ferroviaria y no por el verdadero que era "Belén".
Veamos cómo se resolvió esta situación.
El progreso adquirido y el alto índice de población cuyo afincamiento y cantidad superaba en cifras a los habitantes que poseía la cabecera del partido, que en ese entonces era Pilar, dieron lugar a tratativas con el fin de lograr su autonomía. Mediante el proyecto presentado el 8 de octubre de 1958 por el diputado provincial Edilfredo Santiago Ameghino, exactamente un año después el 8 de octubre de 1959, "se crea el partido de Escobar con tierras pertenecientes a los partidos del Pilar y Tigre, cuya cabecera será el pueblo de Escobar".
Artículo 1º - Modificase la Ley Nº 6.068 de creación del partido de Escobar en su artículo 1º, que quedará redactado de esta forma; "Créase el partido de Escobar, con tierras pertenecientes a los partidos de Pilar y Tigre, cuya cabecera se denominará Escobar y comprende la actual población de Belén".
El día 29 de ese mismo mes y año, la cámara de diputados dejaba sujeta la aprobación de esta rectificación, a la moción de reconsideración presentada por el diputado José Quinteros Luques, quien había objetado el texto de la reforma que acababa de votarse debido a que se designaba a la cabecera del partido con el mismo nombre del partido. Además, se modificaba la denominación de Belén que tenía dicha población y el deseo de los habitantes del lugar era mantener ese nombre para la capital del nuevo partido por razones de tradición. Este planteo tuvo aceptación en los diputados y dio lugar a una nueva reforma del apartado en cuestión, quedando resumido así:
Artículo 1º - "Créase el partido de Escobar, con tierras pertenecientes a los partidos de Pilar y Tigre, cuya cabecera será la localidad de Belén".
Elevado el proyecto al senado fue tratado el 13 de enero de 1960, teniendo en cuenta las conclusiones arribadas por la cámara baja cuya modificación abarcaba cuestiones meramente formales. Por el artículo 1º se establecía con exactitud el nombre de la localidad que sería cabecera del partido de Escobar, o sea la localidad de Belén, mientras que en el artículo 1º de la Ley Nº 6.068, se especificaba:
Ley Nº 6.230, con fecha 19 de enero de 1960 (Decreto Nº 413) modificatoria de la Ley Nº 6.068 de creación del partido de Escobar, quedando el cambio de esta forma:
Artículo 1º - "Créase el partido de Escobar con tierras pertenecientes a los partidos de Pilar y Tigre, cuya cabecera será la localidad de Belén, estación Escobar".
Finalmente, los concejales del partido de Escobar iniciaron y aprobaron por unanimidad una manifestación por la que se solicitaba se declarara ciudad Escobar con el nombre "Belén de Escobar", girando el proyecto a consideración del Palacio Legislativo y siendo resuelta de común acuerdo por el senado y la cámara de Diputados de la provincia de Buenos Aires, el 30 de octubre de 1960, promulgando la Ley Nº 6.379, Decreto Nº 13.328, la cual en sus partes principales reproducimos:
Artículo 1º - Designase con el nombre de "Belén de Escobar", al actual pueblo denominado Belén, cabecera del partido de Escobar.



Estación Escobar - Año 1878

Las plagas en nuestro hogar

El empeño que ponemos en el cuidado de nuestro jardín, muchas veces, puede verse afectado por la actividad de un sinnúmero de plagas. Insectos, ácaros, nemátodes, malezas y enfermedades fúngicas, entre otros, responsables de muchos daños que sufren nuestras plantas. Relacionar el daño que vemos con la plaga que lo está ocasionando no es fácil ya que muchas generan sintomatologías parecidas o incluso ,a veces, pueden estar originados por otras causas como deficiencias nutricionales, problemas de suelo o fitotoxicidad generada por una incorrecta aplicación de un plaguicida. Como vemos las variables a tener en cuenta para realizar un correcto diagnóstico son muchas y generalmente sólo un profesional especializado, como un Ingeniero Agrónomo, podrá llegar a realizar una identificación precisa de la causa del problema. Sin embargo, hay plagas como los insectos que podemos identificarlos fácilmente porque los vemos o el daño ocasionado es bastante característico.

El daño que hace la Hormiga Cortadora es casi inconfundible, creo que todos hemos tenido la mala experiencia de ver una planta en nuestro jardín defoliada por completo en una noche. En este caso la identificación del problema es fácil, no sólo vemos a la hormiga sino que el daño es bastante característico y también están los típicos caminos que hacen en el césped y nos conducen hacia los hormigueros.

Otro ejemplo es el del Grillo Topo, si bien en éste caso no es tan fácil su identificación, ya que es de hábitos subterráneos, hay ciertos indicios de su actividad que podrán ayudarnos en su reconocimiento. Este insecto ataca principalmente al césped, aunque puede afectar otras plantas, el daño lo genera al alimentarse de las raíces y partes basales de éstos vegetales. Su actividad está bastante circunscripta a un sector donde vamos a ver amarillamiento del césped pero también montículos de tierra que forma al cavar las galerías donde vive. Estos montículos son más comunes de ver luego de una lluvia. Hay una forma de hacer salir a los grillos de sus galerías subterráneas, y así confirmar su presencia, que consiste en regar el sector afectado con agua y detergente o mejor aún inundar directamente las galerías, los veremos salir y quedar inmóviles en 1 o 2 minutos.

Otros insectos comunes en el jardín son los Pulgones, Cochinillas y Mosca Blanca. Todos ellos se alimentan de la savia de las plantas, se los denomina suctopicadores, y podemos distinguirlos a simple vista en las plantas. Un signo visible de su actividad es el ennegrecimiento de la parte superior de las hojas de aquellas plantas atacadas por ellos, muy común de ver en Jazmines y Cítricos entre otros. Esto se debe a que al alimentarse de savia, que tiene un alto contenido de agua, eliminan el exceso de ésta junto con algunos azúcares y éste líquido azucarado cae sobre las hojas y actúa como sustrato que favorece la proliferación de un hongo que se denomina fumagina que tiene ese color negro. Al eliminar los insectos el hongo irá desapareciendo.

Ésta es una breve aproximación referida a las plagas que pueden afectar nuestras plantas, como vemos el tema es muy amplio e iremos desarrollando en forma particular cada una de éstas en otros artículos describiendo su biología, hábitos, daños que ocasionan, identificación y medidas de control de las mismas.

Alejandro Mársico
Ingeniero Zootecnista (UNLZ)
E-mail: mantiscontroldeplagas@yahoo.com.ar
alemarsico@hotmail.com

¿Qué árboles plantar?

Al elegir los árboles, debemos tener en claro lo que queremos lograr, cuales son los más aptos para superficies medianas o pequeñas, según su desarrollo en la edad adulta y así darles espacio para que puedan desarrollarse.

Es conveniente plantarlos alejados de las construcciones, ya que sus raíces pueden provocar daños en cimientos, piscinas o cañerías.

Debemos estudiar el movimiento del sol en verano e invierno, para que cuando el árbol crezca, proyecte la sombra donde realmente lo deseamos.

Se pueden usar especies de follaje caduco o perenne. Si las dimensiones del jardín lo permiten, se pueden plantar grupos de 2 o 3 árboles, o un ejemplar aislado; teniendo en cuenta la forma de la copa (globosa, piramidal, caediza, etc), la textura y densidad del follaje, el color de las hojas y flores (si las tuviera) y el color de la corteza, que en algunos casos puede ser muy decorativa.

Algunas especies caducas que podemos utilizar son:

fresno de crecimiento rápido, jacarandá con su hermosa floración lila, tilo de crecimiento lento y sombra densa, lapacho rosado con su espectacular floración proterante, acacia de constantinopla con sus flores rosadas, etc.

En espacios grandes podemos utilizar robles, ginkgo biloba, liquidambar, palo borracho, alamos, etc.

Si queremos ejemplares perennes, podemos encontrar ligustros, pinos, araucarias, cedros, cipres, grevillea robusta, aromo, etc.

Características de algunas de las especies mencionadas:

Ginkgo biloba: alcanza una altura entre 20 a 25 metros en su adultez, y un diámetro de 6 a 8 metros. Su copa es piramidal, su follaje es caduco, verde medio a claro. Se torna amarillo antes de su caída otoñal. Es una especie típica para acentuar el efecto estacional (otoño) en combinaciones armónicas con distintas tonalidades de verde o combinaciones contrastantes con rojo. Es de crecimiento lento y necesita un suelo profundo y húmedo.

Roble de los pantanos: posee una copa piramidal, follaje caduco verde medio. Su altura es de 16 a 22 metros cuando es adulto y su diámetro de 5 a 6 metros.

Su follaje se torna rojizo en otoño. Necesita un suelo que retenga humedad. Tiende a mantener las ramas bajas, se utiliza en espacios amplios alejado de sectores de uso constante.

Fresno americano: es de gran porte y copa globosa. Su follaje es caduco, de color verde medio y amarillo en otoño. Su altura alcanza entre 12 y 16 metros y su diámetro entre 4 y 5. Necesita suelos profundos y húmedos.

Tilo: de gran porte y copa globosa. Su follaje caduco es de color verde medio.

Alcanza una altura entre 12 y 18 metros y su diámetro es de 8 metros. En otoño su follaje se torna amarillo intenso, apropiado para grandes espacios, siempre como ejemplar aislado o juntando varios tilos pero que se destaquen individualmente.

Liquidambar: de gran porte, de copa globosa-piramidal, de follaje color verde oscuro y amarillo o rojo púrpura en otoño. Su altura alcanza los 18 a 20 metros y su diámetro los 6 a 8 metros. Prefiere los suelos profundos y húmedos. Tiende a conservar las ramas desde la base, no colocar en lugares de paso o de sombra. Es apropiado para cursos de agua.

Cariños, Alejandra y Carolina.

Alejandra 03488-15-536 115
Carolina 03488-15-532 102
creaciondejardines@yahoo.com.ar

Bandera de la Paz

Desde tiempos inmemoriales, los guerreros han llevado banderas a la guerra. Pero lo que voy a contarles en esta oportunidad es acerca de la Bandera de la Paz.
Sus tres esferas fueron diseñadas por Nikolai Roerich, como la síntesis de todas las artes, todas las ciencias y todas las religiones dentro del círculo de la cultura. El definió cultura como el cultivo del potencial de creatividad en el hombre.
Creyó que alcanzar la paz a través de la cultura, es un propósito a ser realizado a través del esfuerzo positivo de la voluntad humana.
Dondequiera que la Bandera de la Paz sea izada se reconoce el gran alcance del pasado, del presente y del futuro. Estimula al individuo a esforzarse para realizar su alto potencial, embelleciendo todos los aspectos de la vida; estimula a cada persona a tomar responsabilidades por la evolución del planeta. Significa ser el constructor de la Paz, y simboliza la transformación del individuo y de la sociedad.
Representa la cooperación – la piedra angular de la cultura planetaria emergente- en todos los aspectos de la actividad humana.

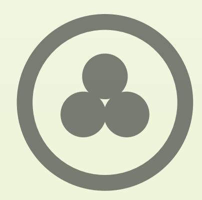
Nikolai Roerich, fue un artista mundialmente reconocido, arqueólogo y escritor. Creó un tratado internacional, EL PACTO DE ROERICH Y LA BANDERA DE LA PAZ. Proponía que la Bandera de la Paz, flamease en todos los monumentos históricos e instituciones educacionales, artísticas y científicas para indicar protección especial y respeto en tiempos de guerra y paz. Reconoce que los tesoros culturales son de valor duradero, para todas las personas como patrimonio común de la Humanidad.

El Pacto fué presentado por Roerich en Nueva York y en 1929, fué nominado para el premio Nobel de la Paz. El 15 de abril de 1935, Franklin D. Roosevelt presidió la ceremonia máxima en la Casa Blanca en Washington D.C., en la cual 21 Países Latinoamericanos y los Estados Unidos de América, firmaron este documento histórico.

Dice Nikolai Roerich: "Creatividad Positiva es la cualidad fundamental del espíritu humano. Demos acogida a todos aquellos que superan dificultades personales........"

"Impulsemos sus espíritus hacia la tarea de la construcción de la Paz y de esa manera aseguraremos un futuro radiante."
"DONDE HAY PAZ, HAY CULTURA"
"DONDE HAY CULTURA, HAY PAZ"
Nikolai Roerich

Este signo canta y respira la Paz.
Más se contempla,
Más fuerte es la sensación de Paz.



Descubramos y apreciemos este signo.
La fuerza que en el hay, abre todos los caminos.
Hagamos de nuestra vida una obra de belleza.

JUNTOS POR LA PAZ.

"IN LAKE CH"(Yo soy otro tú)

Viviana Yonadi
Musicoterapeuta
Psicoterapeuta Corporal
Instructora de Calendario Maya

La flor del Ceibo

(Leyenda argentina)

Por entre los árboles de la selva nativa corría Anahí. Conocía todos los rincones de la espesura, todos los pájaros que la poblaban, todas las flores. Amaba con pasión aquel suelo feroz, silvestre, que bañaban las aguas oscuras del río barroso. Y Anahí cantaba feliz en sus bosques, con una voz dulcísima, en tanto callaban los pájaros para escucharla. Subía al cielo la voz de la indiecita, y el rumor del río que iba a perderse en las islas hasta desembocar en el ancho estuario, la acompañaba. Nadie recordaba entonces que |Anahí tenía un rostro poco agraciado, tanta era la belleza de su canto.

Pero un día resonó en la selva un rumor más violento que el del río, más poderoso que el de las cataratas que allá hacia el norte estremecían el aire. Retumbó en la espesura el ruido de las armas y hombres extraños de piel blanca remontaron las aguas y se internaron en la selva. La tribu de Anahí se defendió contra los invasores. Ella, junto a los suyos, luchó como el más bravo. Nadie hubiera sospechado tanta fiereza en su cuerpecito moreno, tan pequeño. Vio caer a sus seres queridos y esto le dió fuerzas para seguir luchando, para tratar de impedir que aquellos extranjeros se adueñaran de su selva, de sus pájaros, de su río.

Un día, en el momento en que Anahí se disponía a volver a su refugio, fue apresada por dos soldados enemigos. Inútiles fueron sus esfuerzos por liberarse, aunque era ágil. La llevaron al campamento y la ataron a un poste, para impedir que huyera. Pero Anahí, con maña natural, rompió sus ligaduras, y valiéndose de la oscuridad de la noche, logró dar muerte al centinela. Después intentó buscar un escondite entre sus árboles amados, pero no pudo llegar muy lejos. Sus enemigos la persiguieron y la pequeña Anahí volvió a caer en sus manos.

La juzgaron con severidad: Anahí, culpable de haber matado a un soldado, debía morir en la hoguera. Y la sentencia se cumplió. La indiecita fue atada a un árbol de anchas hojas y a sus pies apilaron leña, a la que dieron fuego. Las llamas subieron rápidamente, envolviendo el tronco del árbol y el frágil cuerpo de Anahí, que pareció también una roja llamarada.

Ante el asombro de los que contemplaban la escena, Anahí comenzó de pronto a cantar. Era como una invocación a su selva, a su tierra, a la que entregaba su corazón antes de morir. Su voz dulcísima estremeció a la noche, y la luz del nuevo día pareció responder a su llamado. Con los primeros rayos del sol, se apagaron las llamas que envolvían a Anahí. Entonces, los rudos soldados que la habían sentenciado quedaron mudos y paralizados. El cuerpo moreno de la indiecita se había transformado en un manojo de flores, rojas como las llamas que la envolvieron, hermosas como no lo había sido nunca la pequeña, maravillosas como su corazón apasionadamente enamorado de su tierra, adornando el árbol que la había sostenido.

Así nació el ceibo, la rara flor encarnada que ilumina los bosques de la mesopotamia argentina.

Características del Golden Retriever

Generalidades: perro dócil, inteligente y dotado para el trabajo, activo y bien proporcionado con expresión dulce, seguro de si mismo, de andar enérgico y alegre. Es un óptimo nadador y su subpelo apretado y resistente le permite permanecer en el agua durante largo tiempo.

Utilidad: actualmente los Golden Retrievers cumplen muchos roles además del de cobradores de caza. Los atributos que Lord Tweedmouth y sus sucesores han buscado para sus perros de caza han permitido a los Goldens tener éxito en una amplia variedad de actividades: perro de compañía, mascota familiar, guía de ciegos, perro de catástrofe, búsqueda de droga, y zooterapia para nombrar algunas. Se destaca en competencias de obediencia y agilidad, Es ciertamente, junto con el Labrador, uno de los mejores perros de cobro y su buen olfato le permite recuperar también animales heridos que buscan refugio en la espesura o en los cañaverales.

Posiblemente por su antepasado el Tweed-Water Spaniel, el Golden adora el agua. Verlo zambullirse una y otra vez, con tanto placer, es maravilloso. Aprende a disfrutar del agua espontáneamente, nunca debe ser forzado. Sí podemos estimularlo tirando un juguete o un palito al agua para que vaya a buscarlo. En una pileta de natación hay que enseñarle cómo entrar y salir de la misma para evitar accidentes.

Carácter: muy dulce, sensible, tranquilo y equilibrado, resulta un compañero muy apreciado. Es sin duda, una de las razas ideales para una familia con niños, dada su infinita paciencia y su alegría sin igual. Carece de agresividad tanto hacia las personas como hacia sus congéneres. Es incapaz de una reacción agresiva y responde siempre con alegría. Tiene una memoria extraordinaria. Su nobleza de espíritu y su confiabilidad lo han convertido en uno de los perros de compañía por excelencia. Es una de las razas más populares en Europa y Estados Unidos. Una de las características más marcadas del Golden es su disposición innata a complacer a su dueño en todo momento, como así también su gran sensibilidad y necesidad de cariño. Por ambas cosas su educación es mejor hacerla con dulzura, sin brusquedad, ya que responderá mejor a las felicitaciones que a los castigos. Ladra poco, no es un perro ruidoso, pero puede llegar a ladrar si detecta algo anormal en el hogar a pesar de no ser un perro guardián.

Cuidados: requiere mucho ejercicio y un aseo moderado. Hay que cepillarlo dos veces por semana y es recomendable hacerlo diariamente durante los períodos de cambio de pelo. Tiene tendencia a engordar, por lo que conviene cuidarlo en las comidas para que no se ponga obeso, (eso también está en relación al ejercicio que haga) conviene repartir la ración diaria en dos ingestas.

El Golden adora la compañía de los humanos, en particular la de su dueño, vive pendiente de él, por lo que es un perro que debe ser necesariamente integrado a las actividades familiares. Es un perro que necesita compañía constante. Un Golden relegado al fondo de una casa y en soledad va a ser seguramente un Golden infeliz.

Consejo: necesita mucho ejercicio, pero por precaución, conviene evitar cualquier actividad física intensa una hora antes y tres horas después de cada comida.

Clasificación: Federación Cinológica Internacional (FCI)
GR.8 Sección 1 (perros cobradores de caza)

Carmen Milán

Golden Retrievers
(011)15-5691-5159
cachorros@persisluc.com.ar
www.persisluc.com.ar



Celebremos la sagrada unión mente - realidad

En estos tiempos es cada vez más aceptada como un hecho la idea de que nuestra mente es quien crea la realidad que vivimos en el plano terrestre. Desde el pasado 17 de octubre se ha iniciado un proceso inédito para el planeta: un rayo pulsante ultravioleta (UV), que irradia desde las dimensiones más altas del Universo comienza a descender para magnificar nuestros pensamientos y nuestras emociones, otorgándonos una gran oportunidad para "Despertar" nuestro potencial de Amor Incondicional dormido.

Esta onda cósmica funcionará especialmente hasta el año 2012 como una lupa y un acelerador de la concreción de nuestros pensamientos; razón más que suficiente para estar atentos y limpiar nuestra mente de todo pesimismo y limitación de manera que no se precipiten en resultados negativos ni realidades adversas en nuestras vidas ni en la Tierra.

La tarea de ajuste es sencilla y está siempre en nuestra libre voluntad intentar llevarla a cabo con respeto o creer que es algo intrascendente y sin efectos. Reconocer la relación directa que existe entre el uso de nuestra mente y el despliegue de nuestro poder creador es el primer paso para celebrar un tiempo de profunda transformación y de conexión con nuestra sagrada esencia.

Quien esté dispuesto a probar, será testigo de los resultados claros e inmediatos de este especial matrimonio.

Las siguientes pautas son de utilidad para poner en marcha este desafío:

1. Ante todo, formularse la intención de ser un observador paciente y neutral de lo que ocurre en la propia mente y corazón. Vale decir, estar dispuesto simplemente a "detectar" la información sin emitir juicios de opinión al respecto de lo que se encuentre.
2. Luego, preguntarse: "esto es lo que realmente quiero para mí?" Si la respuesta es "NO": Liberar todo aquello que resulte inadecuado para los resultados que se desean, expresando: "Renuncio a....(angustia, ansiedad, temor de fracasar, inseguridad, pesimismo, enfermedades, etc.) y declaro que desde ahora no me pertenecen más". Si la respuesta es "SI": Ampliar la intencionalidad haciendo un listado de los aspectos, cosas, proyectos, sensaciones, relaciones y situaciones que se deseen alcanzar para beneficio personal. Para potenciar este ítem es conveniente el uso de decretos positivos (Próximamente hablaremos sobre el modo adecuado de formularlos)
3. Contemplar aspectos para el bien común y de todo el planeta tales como la Paz, la Armonía, la Belleza, el Orden y la Luz.
4. Proyectar pensamientos positivos para los otros en cualquier circunstancia, aún hacia aquellas personas no conocidas o "incompatibles" con uno mismo. En sánscrito la expresión "Namásté" nos permite llegar a otros seres trascendiendo las aparentes diferencias y así volvemos a recordar que todos somos parte de la misma esencia. Su traducción sería: "La Luz que hay en mí saluda y honra a la Luz que hay en Ti". De ese modo abrimos nuestra mente conciente a la posibilidad del Amor sin condiciones para que se manifieste, sin barreras, lo que verdadermante somos: seres divinos en el Servicio del Bien.
5. Agradecer al Universo por los dones recibidos y por los que vendrán.

Que elijas darte el permiso para aprovechar el gran poder que reside en el libre uso de tu mente y que estas sugerencias faciliten tus pasos hacia la creación de tu mejor realidad.

Marisa Ordoñez
Lic. En Psicología – Asesora Transpersonal
Máster en Técnicas de sanación energética.
03488 44 45 97 / 011 15 5 110 1332
marisa_macnet@fibertel.com.ar

Yoga y deporte

El Yoga es una disciplina que incluye la práctica de posturas físicas, respiración y relajación concientes.

El objetivo es ampliar nuestra conciencia, reconocer y armonizar distintos aspectos que hacen a un ser humano: físico, mental, emocional y espiritual.

A través de las posturas y la respiración conciente, logramos influir en distintas partes del cuerpo y lograr importantes beneficios.

Desarrollamos la capacidad de observarnos. Concientizar nuestra propia respiración, actitudes y pensamientos. Esto significa entre otras cosas, estar plenamente presentes en lo que hacemos. Aquí y ahora.

Es un estado accesible para todos, libre de juicios, en el que las tensiones y contracturas no existen.

Nos permite desarrollar concentración, agudizar nuestros sentidos, aquietar nuestra mente y por lo tanto ampliar nuestra percepción. Logramos entonces, conocernos, aceptarnos y desarrollar el gran potencial que todos tenemos.

Un estado ideal para llevar a la práctica deportiva. De esta manera, poder alcanzar una mejor performance, libre de las presiones que suelen traer las competencias.

Si bien el Yoga no es competitivo, flexibilidad, soltura, firmeza y enfoque, son solo algunos de sus beneficios que pueden aplicarse exitosamente en el deporte competitivo.

Al ampliar nuestra conciencia corporal y mejorar notablemente nuestro estado psico-físico, evitamos posibles lesiones, dolores o contracturas que suelen afectar a deportistas.

Carlos Castell
Instructor de Yoga
info@aramayoga.com.ar
www.aramayoga.com.ar

Vida de pájaros

Yo amo los pájaros, pero más aún los admiro por las mañanas, después de una noche de tormenta cuando suelo ver destruidos los nidos en las veredas de las plazas, cerca de los árboles donde estaban construido.

Pero también por la mañana de ese mismo día les he oído cantar mientras acarrean material para construir otro nido, tal vez mejor, tal vez más fuerte...

Seguramente los pájaros habrán callado un momento por su nido roto, pero solo un momento, ellos saben que no sirve llorar frente a las ruinas más de lo aceptable

Hay que empezar de nuevo...!

Pronto el nuevo nido estará armado, y, si otra tormenta llegara a derribarlo, una y mil veces volverán a construirlo.

Admiro a los pájaros por su afán esperanzado...!

Que otra cosa es la esperanza, sino el negarnos a los embates de la adversidad?

Que otra cosa es la esperanza, sino el modo interior de creer en el mañana?...

Por eso piensa siempre que no hay nada más importante que el día de mañana!

Empezando eres invencible aunque una y otra vez no salgan las cosas como esperabas...

Un barco que naufraga, sigue siendo un barco, solo falta ser reflotado para que vuelva a navegar.

Cuando una ilusión se frustra sigues teniendo el alma para albergar nuevas ilusiones, por más que te golpee la vida, no te entregues nunca,

Di una oración, pon tu esperanza al frente y arremete, no te preocupes si en la batalla sufres alguna herida, es de esperar que algo así suceda, junta tu esperanza, ármala de nuevo y vuelve a arremeter.

Si tus anhelos son legítimos, si no dañan a nadie los sueños que te impulsan, insiste mil veces y otras mil si fuera necesario, alguna vez la victoria será tuya ...

Gracias Arturo Barragán

Como mover el cuerpo en la oficina

Si usted pasa sus días delante de la computadora y nunca tiene el tiempo para entrenarse, algunas de estas técnicas básicas de yoga pueden ayudarle a aliviar el dolor y la tensión en el cuello y en la espalda y también a tranquilizar y centrar la mente en algún momento a lo largo del día.

Si hace de esta práctica una costumbre sentirá muy pronto todas sus ventajas.

1. La respiración profunda: a lo largo del día, por unos momentos preste atención a su respiración. Inhale y exhale profundamente por la nariz. Este tipo de respiración basta para calmar el sistema nervioso y centrar la mente.

2. La rotación de cráneo: haga girar su cabeza dibujando círculos grandes hacia el lado derecho. Asegúrese de que sus hombros no se mueven y que la única cosa que se mueve es su cabeza. Esto libera la tensión de los músculos de cuello. Luego dibuje círculos hacia el lado izquierdo.

3. La rotación de hombros: eleve los hombros llevándolos hacia a las orejas y luego hágalos girar hacia atrás, de modo que los omóplatos se junten. Desde allí levántelos hacia las orejas otra vez, ahora por delante, de tal manera que complete el círculo. Haga de tres a cinco círculos muy lentos y luego cambie la dirección del movimiento y haga girar sus hombros hacia el otro lado, también de tres a cinco veces.

4. La apertura: este trabajo es muy bueno, sobre todo si usted tiende a estar encorvado. Siéntese en su silla, con los muslos paralelos al piso y la espalda derecha. Lleve los brazos hacia atrás y entrelace los dedos detrás del respaldo. Si esto no es posible, use un cinturón para ayudarse. Arquee su espalda, de modo que el pecho se abra y vaya hacia adelante. Haga cinco respiraciones profundas por la nariz.

5. La torsión: cruce la pierna derecha sobre la izquierda, coloque el antebrazo izquierdo sobre la rodilla derecha mientras sostiene el respaldo de la silla con la mano derecha. Exhale y gire a la derecha. Inicie la torsión desde el abdomen con el cuello y los ojos muy relajados. Quédese en la postura cinco respiraciones y luego inhalando vuelva al centro. Repita lo mismo hacia el otro lado.

6. La flexión: sentado en la silla separe las piernas el ancho de las caderas, las rodillas alineadas con los dedos gordos de los pies. Coloque las manos sobre las rodillas, inhale y al exhalar suelte la pelvis hacia delante, con la columna estirada extiéndase hacia delante sobre las piernas. Cada vez que exhale afloje la columna y déjela colgar. Esto libera la tensión de la parte superior y media de la espalda.

Finalmente, quédese un minuto o dos con los ojos cerrados. Respire profunda, calmada y silenciosamente por la nariz. Esto dará paz y tranquilidad a su cuerpo y a su mente. Puede hacer todo o sólo alguno de estas prácticas tantas veces como lo desee a lo largo del día. OM...

Stella Ianantuoni
Instructora de yoga
Universidad del Salvador
03488-405157
15-4417-8223

El lenguaje de los sentimientos

Cuentan que una vez se reunieron en un lugar de la tierra todos los sentimientos y cualidades de los hombres.

Cuando el ABURRIMIENTO ya había bostezado por tercera vez, la LOCURA, como siempre tan loca, les propuso: ¿Vamos a jugar a las escondidas?. La INTRIGA levantó la ceja intrigada y la CURIOSIDAD, sin poder contenerse preguntó: ¿A las escondidas? ¿Y eso cómo es?.

Es un juego —Explicó la LOCURA—, en que yo me tapo la cara y comienzo a contar desde uno hasta un millón mientras ustedes se esconden; y cuando yo haya terminado de contar, el primero de ustedes que yo encuentre ocupará mi lugar para continuar con el juego.

El ENTUSIASMO bailó secundado por la EUFORIA, la ALEGRIA dio tantos saltos que terminó por convencer a la DUDA, e incluso a la APATIA a la que nunca le interesaba nada. Pero no todos quisieron participar. La VERDAD prefirió no esconderse... ¿para qué? Si al final siempre la encontraban. La SOBERBIA opinó que era un juego muy tonto (en el fondo lo que le molestaba era que la idea no hubiese sido de ella) y la COBARDIA prefirió no arriesgarse...

UNO, DOS, TRES… comenzó a contar la LOCURA.

La primera en esconderse fue la PEREZA, que como siempre se dejó caer tras la primera piedra en el camino.

La FE subió al cielo y la ENVIDIA se escondió tras la sombra del TRIUNFO, que con su propio esfuerzo había logrado subir a la copa del árbol más alto. La GENEROSIDAD casi no alcanza a esconderse, cada sitio que hallaba le parecía maravilloso para alguno de sus amigos... ¿Un lago cristalino? (Ideal para la BELLEZA). ¿La hendija de un árbol? (Perfecto para la TIMIDEZ). ¿ El vuelo de la mariposa? (Lo mejor para la VOLUPTUOSIDAD). ¿ Una ráfaga de viento? (Magnífico para la LIBERTAD). Así terminó por ocultarse en un rayito de Sol. El EGOISMO, en cambio encontró un sitio muy bueno desde el principio, ventilado, cómodo... pero solo para él. La MENTIRA se escondió en el fondo de los océanos (mentira, en realidad se escondió detrás del arco iris) y la PASION y el DESEO en el centro de los volcanes. El OLVIDO... se me olvido donde se escondió... pero eso no es lo importante. Cuando la LOCURA contaba 999.999, el AMOR aún no había encontrado sitio para esconderse, pues todo se encontraba ocupado… hasta que divisó un rosal y estremecido decidió esconderse entre sus flores.

UN MILLON. Contó la LOCURA y comenzó a buscar… La primera en aparecer fue la PEREZA sólo a tres pasos detrás de una piedra. Después se escuchó a la FE discutiendo con DIOS en el cielo sobre Teología. Y la PASION y el DESEO, se sintieron en el vibrar de los volcanes. En un descuido encontró a la ENVIDIA y claro, así pudo deducir donde estaba el TRIUNFO. Al EGOISMO no tuvo ni que buscarlo. El solo salió disparado de su escondite que había resultado ser un nido de avispas. De tanto caminar sintió sed y al acercarse al lago descubrió a la BELLEZA, y con la DUDA resultó más fácil todavía, pues la encontró sentada sobre una cerca sin decidir aún de que lado esconderse. Así fue encontrando a todos, al TALENTO entre la hierba fresca; la ANGUSTIA en una oscura cueva, a la MENTIRA detrás del arco iris (mentira, si ella estaba en el fondo del océano) y hasta al

OLVIDO... que ya se le había olvidado que estaba jugando a los escondidos... Pero solo el AMOR, no aparecía por ningún sitio...

La LOCURA buscó detrás de cada árbol, bajo cada arroyo del planeta, en las cimas de las montañas y cuando estaba por darse por vencida divisó un rosal y las rosas... Tomó una horquilla y comenzó a mover las ramas hasta que un doloroso grito se escuchó... Las espinas habían herido en los ojos al AMOR... la LOCURA no sabía que hacer para disculparse, lloró, rogó, imploró, pidió perdón y hasta prometió ser su lazarillo...

Desde entonces... desde la primera vez que se jugó a las escondidas en la TIERRA…

EL AMOR ES CIEGO Y LA LOCURA SIEMPRE LO ACOMPAÑA.

Gracias Roberto Raúl Garello!!!

¿Por qué precoz? ¿Por qué permanente?

Existen pruebas cada vez más abundantes que concluyen que la falta de actividad física, el hábito de fumar y muy en particular las prácticas y costumbres alimentarias inadecuadas son responsables directos de nuestra calidad de vida.

Dentro de este concepto de calidad de vida entra desde, el peso al nacimiento, la talla final de un niño en crecimiento, el potencial intelectual de un adolescente en el estudio, el rendimiento deportivo o laboral, hasta la prevención y el retraso en la aparición de una amplia variedad de enfermedades.

Se pueden mencionar algunas de gravedad como accidentes cardiovasculares, diabetes, hipertensión, osteoporosis, cataratas, bocio y algunas formas de cáncer, y otras más comunes como caries dentales y resfríos.

Para que las acciones a tomar sean más efectivas y se puedan obtener mejores resultados deben ser "precoces" y a la vez "permanentes".

"Precoces" cuanto antes se conozcan los elementos promotores de salud y se pongan en práctica se anticiparán los resultados y se podrán obtener desde la niñez mejoras en mayor cantidad de aspectos de la vida.

"Permanentes" el mantenimiento constante de acciones preventivas y de cuidado del organismo refuerza las barreras defensivas para mantener los beneficios y retrasar el proceso de envejecimiento.

Puntualicemos el caso de la educación alimentaria, cada uno es responsable y artífice de sus propios hábitos y los de su familia. Como contraparte el estilo de vida actual (horarios, jornadas prolongadas, dificultad para comer en casa, etc.) no nos facilita poner en práctica las acciones recomendadas. Veamos algunos ejemplos :

- Un buen hábito es el consumo de frutas, verduras y cereales, la recomendación del Departamento de Agricultura y Alimentos de USA es consumir de 5 a 9 porciones de frutas y hortalizas diarias.
- Otro es el mantenimiento de un ritmo regular de alimentación en cantidad y calidad de comidas, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes por su nivel de actividad
- Y otro es la atención alimentaria especial necesaria en la tercera edad que es coincidente con la falta de apetito y polimedicación

Lo que prima es lo práctico y lo posible! Así surge la opción de los suplementos naturales Nutrilite que nos brindan alternativas para resolver estos problemas con altos niveles de calidad. Analizando sus variadas aplicaciones vemos por ejemplo que:

El DoubleX contiene muchos de los elementos vitales necesarios desde la niñez y es uno de los complejos de vitaminas y oligoelementos más adecuado para jóvenes, adultos y ancianos en su afán de vivir en plenitud todas las etapas de la vida.

Combinando Parselenium E y Bio C Plus se refuerza el efecto antioxidante en nuestro organismo para prevenir enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Y por supuesto, Calmag es vital durante el embarazo, la adolescencia (donde por sus hábitos irregulares alimentarios reciben solo un 50% del aporte de calcio que necesitan) y especialmente en mujeres para prevenir la osteoporosis.

Dirigir sus consultas respecto a nutrición y prevención a:
Dr. Walter C. Pereira – 15-5008-4722
wytpereira@infovia.com.ar

Bibliografía :

Resúmenes - XII Congreso Latinoamericano de Nutrición, 12-16/noviembre 2000
Dr. Walter C. Pereira - Febrero 2000



Realidad

Los discípulos de un sabio, famoso por ser erudito, le preguntaron por qué acostumbraba a esclarecer la realidad contando una historia.
- Él respondió: Todo esto puedo explicarlo contando otra historia.
"Un día, la Realidad andaba visitando a los hombres sin ropa y sin adornos, tan desnuda como siempre.
Y todos los que la veían, le daban la espalda, de miedo o de vergüenza y nadie le daba la bienvenida.
Así la Realidad trataba de imponerse recorriendo los confines de la Tierra despreciada y segregada.
Una tarde, muy desconsolada y triste, la Realidad se encontró con la Parábola, que paseaba alegremente, con una vestimenta muy bella y colorida.
Realidad, por qué estás tan abatida?- le preguntó la Parábola.
Porque soy tan vieja y tan fea que los hombres me evitan, replicó.
Qué disparate – dijo la Parábola, riendo.
- No es por eso que los hombres te evitan. Sino porque estas desnuda. Toma, ponte una de mis ropas y observa que pasa.
Entonces la Realidad vistió una de las lindas prendas de la Parábola y en seguida fue bienvenida por todos los lugares donde pasaba.
El sabio sonrió concluyendo: Es que los hombres no pueden enfrentarse con la Realidad desnuda, prefieren verla disfrazada.

Te pusiste a pensar ¿qué es la Realidad?
Desde mi mirada es lo que cada uno elige ver y depende del lugar donde ponemos nuestro foco.
Consideramos que esta elección no es inocente ya que nos condiciona en las emociones que vamos a sentir a partir de las interpretaciones que hacemos.
Entonces podríamos decir que la realidad vive en las interpretaciones que hacemos y en las creencias que sostenemos. Teñimos los hechos con nuestras interpretaciones y el problema surge cuando no podemos diferenciar unos de otros y vivimos las mismas como si fueran hechos y muchas veces salimos a defenderlas como si fueran verdaderas.
No vemos el mundo tal cual es, vemos al mundo tal cual somos
¿De qué disfrazamos a la Realidad?
De supuestos, de inferencias, de juicios, de puntos de vista, de conclusiones que sacamos a partir de nuestras interpretaciones.
Como verás igual que la letra de la canción: TODO DEPENDE
Entonces podríamos decir que, desde esta mirada , la Realidad deja de ser una sola y única para pasar a ser la suma de las pequeñas realidades que podemos ver entre todos.
Esta nueva postura hace que ya no tenga sentido defender la razón y nos permite hacer más importante la relación.

No describimos el mundo que vemos,
vemos el mundo que describimos.
Joseph Jaworsky

La postura contraria impacta desfavorablemente en el entendimiento mutuo. Cuando frente a un hecho pretendemos que el otro vea lo mismo o cuando creemos que hay un solo punto de vista de la realidad y ese es el nuestro, entramos en conversaciones de como deberían ser las cosas para el otro e intentamos convencerlo de nuestro punto de vista. A este comportamiento lo denominamos control y dado que a nadie le gusta ser controlado, frente a este tipo de actitudes suele aparecer mucha resistencia y reacciones que nos separan del otro.

Tus creencias no están hechas
de realidades sino que tu
realidad es la que está
hecha de creencias
RICHARD BANDLER

También es interesante observar que todo esto ocurre en la total inconsciencia y transparencia para los seres humanos . No queremos alejarnos del otro ni crear problemas, sin embargo con nuestra forma de comunicarnos muchas veces nos lleva a distanciarnos y lo peor es que no nos damos cuenta de que manera generado el distanciamiento con nuestra forma de ser.
Observate en los espacios en que defiendes tu punto de vista y reflexiona:
¿Para qué quiero tener razón?
¿Qué encuentro tan importante en ella para defenderla?
¿Qué persigo cuando quiero que el otro piense o haga a mi manera?
¿Qué beneficios secundarios obtengo?
¿Cómo podría ser más efectivo?

Abandonar la búsqueda de la verdad
será lo que nos hará libres

Roxana Di Biase
Coach Ontologico Profesional
www.crearcontextos.com
155-452-4414

Vómitos en el niño

(El reflujo gastro esofágico)

La famosa y desafortunada frase ¡¡¡ es normal !!! ante el o los vómitos de un niño se han instalado hace mucho tiempo en nuestra sociedad, más aún cuando se trata de un lactante (de 0 a 1 año) y un niño de primera infancia.

Hoy en día podemos reflexionar que los vómitos frecuentes no son normales y obedecen en la mayoría de los casos a causas que pueden ser tratadas farmacologicamente evitando así las complicaciones y secuelas indeseadas.

Todos bien conocemos lo desagradable que significa el vomito tanto durante el acto como el tiempo inmediatamente posterior (acidez, dolor de garganta, etc) imaginemos entonces el padecimiento del niño que lo presenta en reiteradas oportunidades durante el día y o meses, numerosas son las expresiones de su padecimiento traducido en irritabilidad, llanto persistente, falta de sueño, disminución de desarrollo estatural, bajo peso, bronquiolitis, bronquitis, anginas, otitis a repetición etc. patologías que habitualmente llevan a la consulta pediátrica y no los vómitos repetidos (que en el medio son aconsejados a no preocuparse ya que con el crecimiento estos desaparecerán).

El mecanismo del vómito harto complejo es un acto anti fisiológico que permite la eliminación del contenido gástrico el cual debe flanquear el cardías y todo el esófago para ser expulsado. Este mecanismo repetitivo conlleva a cambios fisiológicos en la arquitectura del aparato digestivo alto (metaplasia), lesiones producidas por el ácido clorhídrico que refluye del estómago produciendo desde esofagitis transitorias a graves trastornos cicatrízales. Por eso la importancia en el oportuno diagnóstico y tratamiento del mismo para evitar complicaciones futuras.

Dr. Gonzalo H. Andina
Cirujano Pediátrico
MN. 87.194 MP. 54.303
011-15-6093 3389

Por favor, ayúdeme, soy ciego

Había un hombre sentado en la esquina de una calle, con una gorra a sus pies y un pedazo de madera que, escrito con tiza blanca, decía:

"Por favor, ayúdame, soy ciego".

Un creativo de publicidad que iba de camino al trabajo se detuvo frente a él, leyó el letrero y se quedó pensativo. El ejecutivo observó que sólo había unas cuantas monedas en la gorra. Sin pedirle permiso, cogió el cartel, le dio la vuelta, tomó una tiza y escribió otra frase en la parte de detrás. A continuación volvió a poner el pedazo de madera sobre los pies del ciego, y se marchó sin decir una palabra.

Por la tarde, el creativo volvió a pasar frente al ciego que pedía limosna. Su gorra estaba llena de billetes y monedas. El ciego reconoció sus pasos y le preguntó si había sido él quien había cogido su cartel y había garabateado en él. "¿Qué es lo que usted ha escrito o pintado en mi tabla?", le preguntó con curiosidad el invidente.

El publicista le contestó:

"Nada que no sea tan cierto como tu anuncio, aunque está expresado con otras palabras". El publicista sonrió y continuó su camino.

El ciego nunca lo supo, pero su nuevo cartel rezaba:

"Hoy es primavera, y no puedo verla".

La moraleja de esta historia nos dice: hay que cambiar de estrategia cuando no nos sale algo bien. Da una vuelta a tu pensamiento y obtendrás un resultado mejor.

Conociendo un poco más nuestra zona

El Barrio Parque El Cazador -situado a 60 Km. de la ciudad de Buenos Aires y a escasa distancia de los ríos Luján y Paraná de las Palmas- se halla rodeada por cientos de hectáreas, con bosques de tala y pastizales, en las que anidan más de 140 especies de aves. Desde una prominente barranca, se avistan extensos bañados, vegetación autóctona y fértiles tierras. El Barrio ha sido definido y descrito de diversas maneras. Posiblemente, una de las definiciones más precisas corresponde a la que el diario El Mundo publicó en su edición del 16 de agosto de 1966, al calificar al Barrio como un cuadro impresionista. En ese mismo artículo se describía el lugar, considerándolo un paisaje, rico en ocres, en verdes, en olor a río, que desciende suavemente hacia las barrancas, donde comulga quietamente con el marrón terroso de las aguas.

El nombre del Barrio proviene de una vieja leyenda. Cuando allá por 1875, el silbato de las locomotoras marcaba el comienzo de un nuevo tiempo, en la parada donde se construiría la estación Escobar, descendió un extraño pasajero que, portando un arma de fuego, se encaminó hacia estas tierras. Dicen que era huraño, solitario, de ninguna o de pocas palabras. Por las noches, detrás de la fantasmagórica lumbre de alguna fogata, era posible atisbar su figura ermitaña, devorando a cuchillo los trozos aun calientes de la nutria o del ciervo colorado, cazados en el día. Los bosques de tala que ocupaban gran parte de la tierra firme fueron su hábitat, y allí vivió retraído, encontrando su sustento en la caza y la pesca. Ese personaje y sus características tan peculiares determinaron el nombre del lugar. En efecto, los dispersos pobladores de la comarca, comenzaron a denominar el sitio como las tierras del cazador. Nadie conoció el verdadero nombre de aquel individuo, quien un día, así como había llegado, desapareció sin dejar rastros.

Y ya que nos referimos al pasado de El Cazador, recordemos una teoría sugerida por el prestigioso periodista, escritor e investigador Federico Kirbus, quien llega a afirmar que el asentamiento de la primera fundación de Buenos Aires, realizada por Pedro de Mendoza, no se concretó en el Parque Lezama de la ciudad de Buenos Aires, sino que el lugar elegido fue el pie de nuestras barrancas o un sitio muy cercano a este Barrio. Kirbus se basa, para este asunto, en un pormenorizado estudio realizado con respecto a las características que, por aquel entonces siglo XVI- tenía el delta, y en las referencias de cronistas que fueron testigos presénciales de dicha fundación, en particular el bávaro Ulrico Schmidl.

Más cerca en el tiempo, digamos que la primera gran industria que se instaló en el actual Partido de Escobar fue una destilería de alcohol construida por una empresa de origen inglés- que funcionó entre 1870 y 1890. La vía de comunicación de aquel complejo lo constituyó el río Luján, mediante un canal especialmente hecho a pala de buey, que desde el río llegaba hasta el pie de las barrancas. La fábrica estaba rodeada de parques y jardines admirables y tenía, en su entrada, un lago artificial. Aún se mantiene en pie la chimenea de aquella centenaria fábrica. Su altura es de 43 metros de alto, hecha totalmente de ladrillos y protegida por aros de hierro. Su distintiva particularidad es la artística terminación de su boca.

El Cazador fue adquirido, en 1916, por el Banco Hogar Argentino, y fraccionado en parcelas para su venta- treinta años más tarde. Hoy, este Barrio cuenta con una población de, aproximadamente, 4.000 habitantes y dispone de un Destacamento Policial, una capilla, una escuela primaria y un jardín de infantes. En la entrada del Barrio, se halla un monumento en homenaje a Florencio Molina Campos, que consta de una escultura basada en la pintura del citado artista, llamada Tiléforo Areco. En dicha escultura, se reemplazó el rebenque del gaucho por una escopeta, al tiempo que se le sumó un perro de caza, como elementos alegóricos del Barrio El Cazador.

Frente a dicha plaza, se halla emplazado un mástil marinero, que constituye el lugar en el cual los cazadorenses conmemoran las fechas patrias. A pocas cuadras de allí, la Plaza Japón rinde su tributo a una de las colectividades más numerosas de Escobar. El Barrio cuenta, además, con un periódico mensual y una página web en español, inglés y alemán

(www.periodicoelcazador.com.ar).

Por Víctor Lessler

Budín de Mar del Plata

Budín de leche y nueces con salsa de caramelo al chocolate.

Elegí para el mes de La Tradición uno de los postres más antiguos y sabrosos. Muchas abuelas recordarán que también se lo conoce con el nombre de la playa que más nos identifica:

Budín Mar del Plata.

Ingredientes:

1 litro de leche.

300grs de azúcar y 200grs más para acaramelar la budinera y preparar la salsa.

6 tostadas dulces molidas con el palo de amasar (tipo bizcochos Canale).

6 huevos.

50 grs de nueces picadas.

2 cucharadas colmadas de cacao (Nesquik) y otras 2 más para la salsa.

Preparación:

Primer paso:

Poner a hervir la leche, cuando haya llegado a este punto incorporarle suavemente 300grs de azúcar, revolver al principio para que no se pegue y cocinar durante 30 minutos, dejar entibiar.

Segundo paso:

Preparar un caramelo colocando en una sartén azúcar, cocinar durante unos minutos hasta que tome color y acaramelar una budinera. Dejar enfriar.

Tercer paso:

Batir en un bols los huevos, incorporarle las tostadas, luego las Nueces, las 2 cucharadas de cacao y por último la leche. Verter sobre la budinera y cocinar a baño de María en un horno de temperatura de moderado a suave durante una hora. Verificar unos minutos antes con un palillo si ya está cocido, sino dejarlo hasta que el mismo salga seco. Desmoldar en la fuente elegida cuando esté frío.

Si les cuesta desmoldarlo pasen con cuidado la budinera sobre la llama de la hornalla.

Salsa de caramelo al chocolate:

Colocar en un jarro el resto del azúcar, cubrirlo apenas con agua y cocinar varios minutos. Cuando el almíbar empiece a cambiar de color, agregar con sumo cuidado 1/2 taza de agua bien caliente y cocinar unos minutos más.

Retirar del fuego, agregar el resto de cacao, mezclar bien y dejar enfriar.

Servir el postre bien frío acompañado por la salsa.

La abuela Martha.

abumarthaconhache@ciudad.com.ar

Solución

4	9	1	7	2	5	8	3	6
8	7	3	6	9	1	2	4	5
6	2	5	8	4	3	1	7	9
7	6	4	5	3	8	9	1	2
2	5	8	1	7	9	4	6	3
3	1	9	4	6	2	7	5	8
9	4	7	3	8	6	5	2	1
5	3	2	9	1	7	6	8	4
1	8	6	2	5	4	3	9	7

Rincón de los niños ...

AHORA QUE COMIENZAN LOS DIAS LINDOS... DESAFIALO A PAPA, A VER QUIEN VUELA MAS LEJOS...

kato

1 Cortar una hoja al medio. Después, usando las figuras como guía, plegarla dos veces al medio, y luego desplegarla por completo.

2 Doblar por la línea marcada, haciendo que coincidan los dos puntos.

3 Plegarlo al medio por la línea marcada, y volverlo a abrir ...

4 Guiándote con las figuras, hay que hacer los pliegues marcados. ¿Los ves bien?

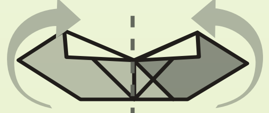


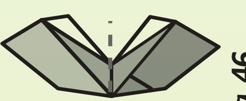


5 **6** Da vuelta el papel, plegalo al medio y luego (en el paso 6) plegale las alas siguiendo una línea que va desde la punta hasta la parte de atrás, a unos dos dedos de la base.

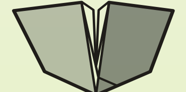


7 ¡Final a la vista! Abrí el papel y dejalo plano.





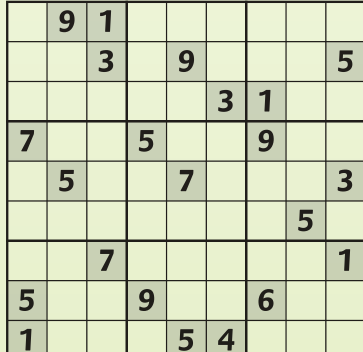
Plegale los triangulitos blancos que formarán el timón de cola, cerrá el avioncito siguiendo el eje central, ajustalo bien, y ¡feliz vuelo!

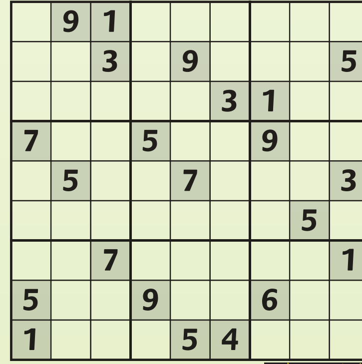


Más modelos en www.avioncitosdepapel.com

Kato volará mejor con las alas ligeramente inclinadas hacia abajo y un clip de papel en la punta que evite que se abra.







	9	1						
		3		9				5
					3	1		
7			5			9		
	5			7				3
							5	
		7						1
5			9			6		
1				5	4			

La solución en la pág. 46

entretenimientos

SUMARIO